

# Hyperemesis gravidarum

(હાયપરેમેસિસ ગ્રેવિડારમ - ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન તીવ્ર ઊબકા અને ઊલટી)

## ગર્ભાવસ્થામાં ઊબકા ઊલટી અને હાયપરેમેસિસ ગ્રેવિડારમ

### ગર્ભાવસ્થામાં ઊબકા અને ઊલટી (NVP - એનવીપી) શું છે?

ઘણી સગર્ભા સ્ત્રીઓ ગર્ભાવસ્થાની શરૂઆતમાં ઓકરી (ઊબકા) અનુભવે છે અથવા તેમને ઊલટીઓ થાય છે. તે હળવાથી મધ્યમ હોય શકે છે, અને ગર્ભાવસ્થાના સામાન્ય અનુભવોમાંથી એક માનવામાં આવે છે. લોકો તેને “મોર્નિંગ સિકનેસ” કહેતા હતા, પરંતુ હવે આપણે તેને ગર્ભાવસ્થામાં ઊબકા અને ઊલટી અથવા NVP તરીકે ઓળખીએ છીએ.

હળવા અને મધ્યમ NVP અનુભવવા છતાં સ્ત્રીઓ ખાવા અને પીવા સક્ષમ હોય છે. આશરે ૧૦માંથી ૭ સ્ત્રીઓ NVP અનુભવે છે, પરંતુ સામાન્ય રીતે પ્રથમ ત્રિમાસિક પછી તેમને સારું લાગે છે.

### Hyperemesis gravidarum (ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન તીવ્ર ઊબકા અને ઊલટી) (HG - એચજી) કોને કહેવાય?

જ્યારે ઊબકા અને ઊલટી ગંભીર રીતે વધી જાય, જે થોડા દિવસ કરતાં વધુ ચાલે, ત્યારે સ્ત્રીઓને પૂરતું ખાવામાં અથવા પીવામાં

મુશ્કેલી પડે છે. આ ગંભીર NVPને hyperemesis gravidarum (HG) કહેવામાં આવે છે. ૧૦૦માંથી આશરે ૧ સર્ગભા સ્ત્રી HG અનુભવશે, જો કે આ આંકડો વધુ પણ હોય શકે છે. તે નિર્જલીકરણ (શરીરમાં પ્રવાહીની અછત) કરી શકે છે અને વજન ઘટવા અને વિટામિનની ઊણપનું કારણ બની શકે છે.

HG સામાન્ય રીતે ગર્ભાવસ્થાની શરૂઆતમાં, સ્ત્રીઓ ૧૬ અઠવાડિયાની ગર્ભાવસ્થાએ પહોંચે તે પહેલાં શરૂ થાય છે. મોટાભાગની સ્ત્રીઓમાં HG ૧૩થી ૨૦ અઠવાડિયાની વચ્ચે બંધ થઈ જાય છે, પરંતુ કેટલીક સ્ત્રીઓ આખી ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન HG અનુભવે છે.

HG સ્ત્રીઓના ભાવનાત્મક, માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પર મોટી અસર કરી શકે છે. સ્ત્રીઓ ઘણીવાર એટલી અસ્વસ્થ હોય છે કે, તેઓ કામ પર જઈ શકતી નથી, પોતાની અથવા બીજા કોઈની સંભાળ રાખી શકતી નથી, અને સામાન્ય દૈનિક પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવામાં ખૂબ જ મુશ્કેલી અનુભવે છે.

HG સ્ત્રીઓને ઘણી અસ્વસ્થતાનો અનુભવ કરાવી શકે છે અને તેમના આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા, પરિવારો અને સહાયકર્તા લોકો તથા નોકરીદાતાઓ દ્વારા તેને ગંભીરતાથી લેવાની જરૂર છે.



## Hyperemesis gravidarum (હાયપરેમેસિસ ગ્રેવિડારમ - ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન તીવ્ર ઊબકા અને ઊલટી)

## મોર્નિંગ સિકનેસમાં થતાં સામાન્ય અનુભવો

તમે તમારી ગર્ભાવસ્થાના ૪થી ૧૬ અઠવાડિયાની વચ્ચે ઓકરી અથવા ઊલટીઓ અનુભવી શકો છો, પરંતુ સામાન્ય રીતે તે તમારા જીવનને વિક્ષેપિત કરે તે હદ સુધી નહિં હોય. સામાન્ય રીતે તમે દિવસ દરમ્યાન થોડો ખોરાક અને પાણી પેટમાં ટકાવી શકો છો.



ઊલટી

## હાયપરેમેસિસ ગ્રેવિડારમ (એચજી)

તમને ખૂબ ઊલટીઓ થાય અને કંઈ પણ ખાવું કે પીવું તથા ખાધેલો ખોરાક ટકાવી રાખવો મુશ્કેલ લાગે. કેટલીક સ્ત્રીઓ માટે અસ્વસ્થતા અનુભવવાનું અને ઊબકા-ઊલટી થતાં રહેવાનું ચક્ર અઠવાડિયાઓ કે મહિનાઓ સુધી સતત ચાલતું રહે છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને ઊલટીઓ થવાનું ઓછું થઈ શકે છે અને પછી ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન તે ફરી શરૂ થઈ શકે છે.

સામાન્ય રીતે ગર્ભાવસ્થામાં તમારું વજન કંઈ ખાસ નહિં ઘટે. તમારું વજન ઓછું થવાને બદલે, વધે તે વધુ સામાન્ય છે.



વજન ઘટવું

તમે આટલી અસ્વસ્થતા અને પૂરતો આહાર કે પ્રવાહી ટકાવી ન રાખી શકતાં હોવાથી વજન ઘટી શકે છે.

ગર્ભાવસ્થામાં થોડો થાક સામાન્ય છે, પરંતુ તેનાથી તમને દૈનિક જીવનની પ્રવૃત્તિઓ કરતાં, ઘરની બહાર નીકળતાં અથવા તમારા પરિવારની સંભાળ લેતાં અવરોધ થવો જોઈએ નહિં.



થાક

તમે સતત અસ્વસ્થતાથી થાક અનુભવી શકો છો અને રોજીંદા કાર્યો કરવા, કામ પર જવા અથવા અન્યોની સંભાળ રાખવા અસમર્થ હોઈ શકો છો. સરખી ઊંઘ ન આવવાની સમસ્યા થઈ શકે છે. ક્યારેક તમે તમારી જાતનું ધ્યાન રાખવા માટે સંઘર્ષ અનુભવી શકો છો.

સામાન્ય રીતે મોટાભાગની ગર્ભાવસ્થામાં તમે નિર્જલીકરણથી પીડાશો નહિં. તમે પ્રમાણ જાળવી રાખવા માટે જરૂરી પ્રવાહી પૂરતી માત્રામાં પી શકો છો.



નિર્જલીકરણ

તમે પ્રવાહી નીકળી જવાથી નિર્જલીકરણ (ડીહાઇડ્રેશન)નો ભોગ બની શકો છો. તમારે દવાઓ અને પ્રવાહીની સારવાર માટે હોસ્પિટલમાં જવાની જરૂર પડી શકે છે.

પ્રથમ ત્રિમાસિકમાં ક્યારેક ઊબકા આવવા સામાન્ય હોઈ શકે છે, પરંતુ તે નિયંત્રિત કરી શકાય તેવા હોઈ છે અને તેનાથી વધુ પડતી અગવડ ન થવી જોઈએ. પ્રવાહી અને આરામ લક્ષણોને દૂર કરવામાં મદદ કરી શકે છે.



ઊબકા

ઊબકા અને/અથવા ઊલટી થવાથી તમારા રોજીંદા જીવન પર ગંભીર અસર થાય છે. HG અનુભવતી કેટલીક સ્ત્રીઓને આ લક્ષણો થોડા અઠવાડિયામાં મટી થઈ જાય છે, તો બીજી કેટલીક સ્ત્રીઓને તે તેમની સમગ્ર ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન રહી શકે છે.

ગર્ભાવસ્થાથી તમારા જીવનમાં આવતા મોટા ફેરફારથી થોડી ચિંતા અનુભવવી એ સામાન્ય છે. તમે લાગણીઓમાં થોડા ઊતાર-ચઢાવ અનુભવી શકો છો, પરંતુ મોટાભાગે તમે સ્વયંને અનુભવી અને સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ અને રૂચિઓનો આનંદ માણી શકતા હોવા જોઈએ.



ચિંતા, હતાશા અને એકલતા

HG અનુભવતી અને લાંબા સમયથી અસ્વસ્થતા તથા થાક અનુભવતી સ્ત્રીઓ ખૂબ જ એકલતા, બેચેની અને હતાશા પણ અનુભવી શકે છે. તમને તેનો સામનો કરવામાં મુશ્કેલી પડી શકે છે અને તમે તમારી ગર્ભાવસ્થાનો આનંદ ન માણી શકો તેવું બને. તમે જે લક્ષણો અનુભવ્યા છે તેને કારણે તમને ભાવિ ગર્ભાવસ્થાની યોજના કરવામાં ડર લાગી શકે છે.

## Hyperemesis gravidarum (હાયપરેમેસિસ ગ્રેવિડારમ - ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન તીવ્ર ઊબકા અને ઊલટી)

## મને કેવી રીતે ખબર પડે કે મને HG થયું છે?

જો તમને ઊબકા અને ઊલટી થઇ રહ્યા હોય કે જેનાથી તમારા ખાવા-પીવાની ક્ષમતામાં અવરોધ ઊભો થતો હોય તો, તમારે તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા સાથે વાત કરવી જોઇએ. તેઓ તમે છેલ્લા ૨૪ કલાકમાં કેવું અનુભવ્યું તે વિષયમાં પ્રશ્નો પૂછી શકે છે. નીચે આપેલી “PUQE-24” (પ્યુક-૨૪) અંક પ્રણાલી, તમારા ઊબકા અને ઊલટી કેટલાં ગંભીર રહ્યા છે તે સમજવા તેઓ તમારા પ્રતિભાવોને કયો દર આપશે તે દર્શાવે છે,

જો તમારો PUQE-24 અંક:

- ૪ – ૬ની વચ્ચે છે, તો તમને હળવું NVP છે
- ૭ – ૧૨ની વચ્ચે છે, તો તમને સાધારણ NVP છે
- $\geq 13$ , તો તમને ગંભીર NVP છે (જેને HG પણ કહે છે).

## PUQE-24 અંક

૧. છેલ્લા ૨૪ કલાકમાં, તમને કેટલો સમય ઊબકા આવ્યા છે અથવા પેટમાં ઓકરી અનુભવી છે?

સહેજ પણ નહિ (1)	૧ કલાક કે તેથી ઓછું (2)	૨-૩ કલાક (3)	૪-૬ કલાક (4)	૬ કલાકથી વધુ (5)
૨. છેલ્લા ૨૪ કલાકમાં તમને ઊલટી થઇ છે કે ખાધેલું-પીધેલું નીકળી ગયું છે?				
મને ઊલટી નહોતી થઇ (1)	૧-૨ વખત (2)	૩-૪ વખત (3)	૫-૬ વખત (4)	૭ કે તેથી વધુ વખત (5)
૩. છેલ્લા ૨૪ કલાકમાં, તમે કેટલી વખત ઊલટી કર્યા વગર ઓકરી કે સૂકા ઊબકા અનુભવ્યાં છે?				
એક પણ નહિ (1)	૧-૨ વખત (2)	૩-૪ વખત (3)	૫-૬ વખત (4)	૭ કે તેથી વધુ વખત (5)

HG (એચજી) એ એક વાસ્તવિક અને નબળાં પાડી દે તેવી તબીબી સ્થિતિ છે, અને મહત્વનું છે કે તમારી વાત સાંભળવામાં આવે અને તમને જરૂરી સારવાર મળે.

આ પ્રશ્નોનાં તમારા પ્રતિભાવોના આધારે, તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા તમારી માંદગીનું સંચાલન કેવી રીતે કરવું તે સૂચવશે. જો તમે હળવા અથવા સાધારણ ઊબકા અને ઊલટી અનુભવતાં હોવ તો, સામાન્ય રીતે તમારે અન્ય કોઇ પરીક્ષણોની જરૂર પડતી નથી, જો કે તમને તમારા લક્ષણો માટે સારવાર આપવામાં આવી શકે છે.

જો તમને ગંભીર NVP કે HG હોય તો, તમારા ગર્ભાવસ્થા સંભાળ પ્રદાતાએ વધુ પરીક્ષણો કરવા જોઇએ, જેમ કે લોહી અથવા પેશાબના પરીક્ષણો. આ પરીક્ષણો તમારા ઊબકા અને ઊલટીનું કારણ શોધશે અને જોશે કે તમારા શરીરમાં પ્રવાહીની માત્રા કેટલી છે. પરીક્ષણોના પરિણામો તમારી સારવારને માર્ગદર્શન આપવામાં મદદ કરશે.

## મારા HGનું કારણ શું છે?

જાણવા જેવી પહેલી વાત એ છે કે, એવું કશું જ નથી જે તમે કરી શકો અથવા કર્યું છે જેનાથી HG થયું છે. તે તમારી કે તમારા જીવનસાથીની ભૂલ નથી અને તેનો અર્થ એ નથી કે તમારા બાળક અથવા તમારી ગર્ભાવસ્થામાં કંઇ ખોટું છે. HG થવાનું ચોક્કસ કારણ જાણી શકાયું નથી, પરંતુ વર્તમાનમાં તેના પર અધ્યયનો થઇ રહ્યા છે. અત્યાર સુધીમાં અમને એટલી જાણ છે કે કેટલાક પરિવારોમાં

HG થવાની શક્યતા વધુ છે. જો તમને અગાઉની ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન ગંભીર ઓકરીઓ અને ઊલટીઓ થઇ હોય તો, પછીની ગર્ભાવસ્થાઓમાં તે ફરી થવાની શક્યતા વધુ છે. જ્યારે સ્ત્રીઓને જોડ્યાં કે એક સાથે ત્રણ બાળકો હોય ત્યારે તે વધુ થતું હોવાનું જોવા મળે છે, જો કે એક જ ગર્ભસ્થ બાળક હોય તેવી સ્ત્રીઓને પણ તે ચોક્કસ અસર કરે જ છે.

## હું મારા ઊબકા અને ઊલટી માટે મદદ ક્યાંથી મેળવી શકું?

જો તમે NVPથી પીડાતા હોવ અથવા તમને લાગતું હોય કે તમને HG હોય શકે છે તો, તમારે તમારા ગર્ભાવસ્થા સંભાળ પ્રદાતા જેવા કે, તમારી દાયણ (મીડવાઇફ), પારિવારિક ડૉક્ટર અથવા સુવાવડ નિષ્ણાતની મુલાકાત લેવી જોઇએ. જો તમને ખૂબ જ અસ્વસ્થતાનો અનુભવ થઇ રહ્યો હોય તો, તમારે તમારી સ્થાનિક હોસ્પિટલના તત્કાળ વિભાગમાં સલાહ અને સહાય માટે જવું જોઇએ.

ઊબકા અને ઊલટીના લક્ષણો તમે જેટલા લાંબા સમય સુધી સહન કરો તેટલા તેને નિયંત્રણમાં લાવવા મુશ્કેલ બની શકે છે. અમે તમને પ્રોત્સાહિત કરીએ છીએ કે, શક્ય તેટલું વહેલું તમારા ગર્ભાવસ્થા સંભાળ પ્રદાતાને મળો, જો તમે:

- ઊબકા અને ઊલટીઓને કારણે ખાવા અથવા પીવામાં મુશ્કેલી અનુભવતા હોવ
- જો તમે ઘરે એકલા હાથે તેનો સામનો કરી શકતાં ન હોવ.

કમનસીબે, HG હંમેશા ઝડપથી ઓળખાતું નથી, તેથી ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન તમારા સ્વાસ્થ્ય વિશે કોઇ પણ પ્રશ્નો પૂછતાં અચકાશો નહિં.

## Hyperemesis gravidarum (હાયપરેમેસિસ ગ્રેવિડારમ - ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન તીવ્ર ઊબકા અને ઊલટી)

### NVP અને HGની સારવાર કેવી રીતે કરવામાં આવે છે?

ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન તમારા લક્ષણોને સરળ બનાવવા માટે ઘણી મદદ ઉપલબ્ધ છે. તમારા લક્ષણો અને તેમની ગંભીરતાના આધારે તમારા ગર્ભાવસ્થા સંભાળ પ્રદાતા તમારી સાથે મળીને સારવારની એક યોજના તૈયાર કરશે. કેટલીકવાર ઊબકા અને ઊલટીઓ સંપૂર્ણપણે બંધ કરી શકાતા નથી. સારવારનો ઉદ્દેશ તમારા લક્ષણોને પૂરતા પ્રમાણમાં ઘટાડવાનો છે, જેથી સામાન્ય દૈનિક પ્રવૃત્તિઓ કરી શકાય, ખાસ કરીને ખાઈ અને પી શકાય.

જો તમને હળવું NVP હોય તો, તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા સૂચવી શકે છે કે:

- વધારે આરામ કરવા માટે તમારી પ્રવૃત્તિઓમાં ફેરફાર કરવો
- ઓછી માત્રામાં વારંવાર આહાર લેવો
- ઓછી માત્રામાં પ્રવાહીની વારંવાર ચૂસકી લેવી
- આદુ
- લોહતત્ત્વ ધરાવતા વિટામિનો લેવાના ટાળવા
- એન્ડી-સિકનેસ (ઊલટી વિરોધી) દવાઓ
- pyridoxine (પાઇરિડોક્સિન) (વિટામિન B6)
- નસમાં (IV – આઇવી) પ્રવાહીઓ\* (પ્રવાહીના બાટલા ચઢાવવા).

જો તમને ગંભીર NVP/HG હોય, અથવા તમે નિર્જલીકરણ અનુભવતા હોવ તો, તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા નીચેનું સૂચવી શકે છે:

- એન્ડી-સિકનેસ (ઊલટી વિરોધી) દવાઓ
- આઇવી પ્રવાહીઓ\*
- તમારી જરૂરિયાતો મુજબ અન્ય પ્રકારની સારવારો અને સંભાળ.

\* કેટલીક સ્ત્રીઓને IV પ્રવાહીઓ ચઢાવવા હોસ્પિટલમાં અથવા દિવસ દરમ્યાન રહેવાની હોસ્પિટલમાં જવાની જરૂર પડી શકે છે. જો તમને દવાઓની અસર ન થાય, તમારું વજન ઘટી રહ્યું હોય અથવા તમે શરીરમાં આવશ્યક માત્રામાં પ્રવાહી ટકાવી ન શકો અને નિર્જલીકરણ થઈ રહ્યું હોય તો, તમારે હોસ્પિટલમાં દાખલ થવાની (રહેવાની) જરૂર પડી શકે છે.

### શું ગર્ભાવસ્થામાં દવાઓનો ઉપયોગ કરવો સલામત છે?

જો તમારા લક્ષણો સારા ન થઈ રહ્યા હોય અથવા તે ગંભીર હોય તો, એન્ડી-સિકનેસ (ઊલટી વિરોધી) દવાઓની જરૂર પડી શકે છે. તમે ગર્ભાવસ્થામાં દવાઓ લેવા બાબતમાં ચિંતિત હોય શકો છો. આરોગ્ય વ્યાવસાયિકો જે દવાઓની ભલામણ કરે છે તેને સલામત ગણવામાં આવી છે અને ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન ઊબકા અને ઊલટીની સારવાર કરવા તેનો ઘણા વર્ષોથી ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને લક્ષણોમાં ફેર ન પડે ત્યાં સુધી, ઘણા ઠવાડિયા અથવા મહિનાઓ સુધી પણ દવાઓની જરૂર પડી શકે છે.

તમારા જીપી, સુવાવડ નિષ્ણાત, સમુદાય ઔષધિકાર અથવા દાયણ સાથે ચર્ચા કર્યા વગર કોઈ પણ દવા ક્યારેય ન લેશો.

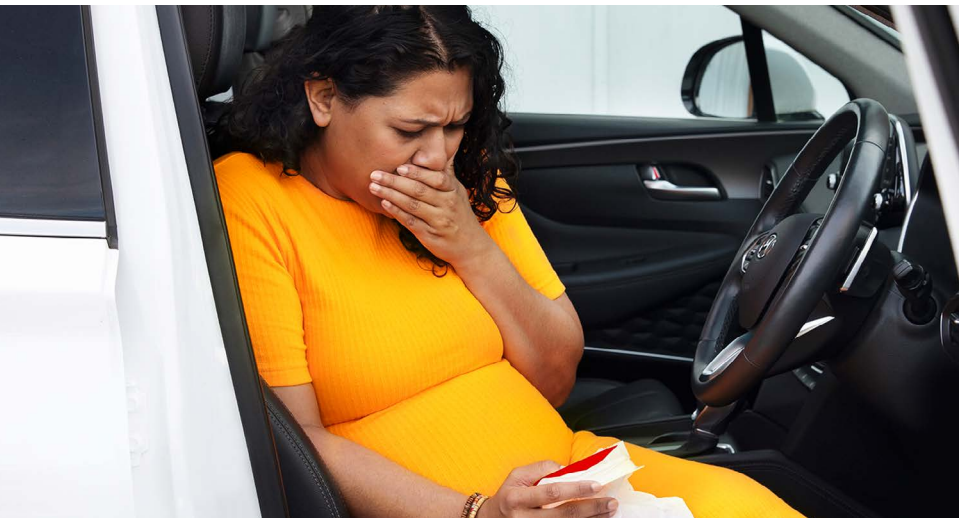
### શું ગર્ભાવસ્થાના HG તથા ઊબકા અને ઊલટી બાળકને અસર કરે છે?

ઊબકા અને ઊલટી થતાં હોવાથી તમે વધુ ન ખાતાં હોવ તેમ છતાં પણ તમારા બાળકને તમારા શરીરમાંથી જ તેનો ખોરાક મળે છે. જો તમે નિર્જલીકરણ અનુભવો તો તે તમારા બાળકને અસર કરી શકે છે, તેથી મહત્વપૂર્ણ છે કે, તમે સારવાર અને પ્રવાહીઓ મેળવો. HG થયું હોય તેવી કેટલીક સ્ત્રીઓનાં બાળકો જન્મ સમયે ઓછાં વજનવાળા હોય શકે છે. જો કે HG થયું હોય તેવી સ્ત્રીઓને જન્મેલા બધાં જ બાળકોનું જન્મ સમયનું વજન ઓછું હોતું નથી.

### મધરસેફ (MotherSafe)

MotherSafeએ એનએસડબ્લ્યુની સ્ત્રીઓ માટે એક નિ:શુલ્ક ટેલિફોન સેવા છે જે ગર્ભાવસ્થામાં ઊબકા અને ઊલટીને નિયંત્રિત કરવા માટે દવાઓ પર પરામર્શ અને સલાહ પ્રદાન કરી શકે છે.

વધુ માહિતી માટે ૧૮૦૦ ૬૪૭ ૮૪૮ પર ફોન કરો અથવા 'MotherSafe NSW' શોધો.



ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન વધુ સહાય માટે, તમારા ગર્ભાવસ્થા સંભાળ પ્રદાતા (જીપી, સુવાવડ નિષ્ણાત અથવા દાયણ)નો સંપર્ક કરો અથવા [www.health.nsw.gov.au/having-a-baby](http://www.health.nsw.gov.au/having-a-baby)ની મુલાકાત લો.

August 2023 © NSW Health. SHPN (HSP) 230631-8 (NH700790).

